

소아의 만성변비, 모유 먹다 우유 먹으면 발생

장 장이나 항문에 이상이 있거나 질환이 있으면 갓 태어난 아기도 변비가 생긴다.

그러나 특별한 질환이 없는 아이들도 자라면서 변비가 생기는 경우가 있게 마련이다.

갓 태어나 별 문제없이 대변을 잘 누던 아기가 밥을 먹기 시작하거나 대변보는 습관을 들이기 시작하면서 변비가 생기기도 한다.

이럴 때 부모들이 관장을 해주는 등 임시방편으로 처치를 하는 경우가 많은데 이는 좋은 방법이 아니므로 원인을 찾아 근본적으로 해결해 주는게 마땅하다.

어린 아이들은 변을 누는 횟수가 많으나 커가면서 줄어드는 경향이 있다.

생후 1주일 이내에는 하루에 네 번 정도 변을 보지만 1세가 되면 하루에 두 번으로 줄어들고 4세가 되면 어른과 같은 횟수로 조절된다고 한다.

생후 5개월이내에는 하루에 1~7번 정도 대변을 보는데, 모유를 먹는 경우 훨씬 잦다.

*** 원인** : 변비는 보통 갑상선기능저하증, 신경근육질

환, 항문기형, 척추장애, 납 중독 등 여러 가지 질환에 의해 나타나는데, 아이들은 특별한 질환없이 기능적으로 발생하는 경우가 많다.

아이들은 모유를 먹다 우유를 먹게 되면 변비가 나타난다. 우유에는 탄수화물에 비해 단백질이 상대적으로 많기 때문에 변이 굳고 양도 적기 때문이다.

부모들이 너무 엄격하게 대변가리기 훈련을 시키거나, 학교에 처음 들어가 낯선 화장실을 찾아가면 변비가 올 수도 있다.

*** 증상** : 변비가 오면 대변을 누는 간격이 길며 배에 가스가 차게 된다. 따라서 입맛이 없고 억지로 먹게 되면 토하게 된다.

어린 아이들의 변비증세로는 자주 다리를 가위모양으로 꼬고, 서지 않고 누워서 몸에 힘을 쥐 항문을 오그리며, 발가락 끝으로 걷고, 방모서리에 조용히 앉아 있거나 가구를 붙잡고 기만히 있는 것 등이 대표적이다. 대변을 참기 위해서다.

이것이 반복되면 대변덩어리는 더욱 커지고 수분은 밀라 변을 보기가 갈수록 힘들어진다.

이런 상태가 오래 지속되면 직장이 늘어나고 내부 항문 괄약근이 이완되어 외부 항문 괄약근이 제 기능을 발휘하지 못한다.

*** 치료** : 영아기에 모유를 먹이면 탄수화물의 함량이 많아 변비가 잘 생기지 않는다.

변비를 예방하려면 이유식을 먹이는 시기에 반고형식의 덩어리 음식을 숟가락으로 떠 먹이고 그 후에는 밥을 먹이고 우유에 의존하지 않도록 하는 것이다.

영아기에 변비증세를 보이면 수분섭취량을 늘리고 탄수화물의 양도 늘려야 하므로 주스나 설탕물을 달게 타서 먹인다.

이렇게 해도 효과가 없으면 미네랄유(10cc씩 하루에 2회)나 하체를 먹이면 된다. 항문에 열상이 있으면 바셀린같은 연고를 발라 부드럽게 해주고 좌욕을 시킨다.

소아기에는 흔히 밥을 적게 먹고 우유를 많이 먹어 변비가 잘 생기는데, 이런 경우 우유를 먹이지 말고 밥의 양을 늘리는 한편 과일, 야채, 주스 등을 많이 먹어야 하며 김치, 나물 등의 반찬을 먹이게 좋다.

아이가 대변을 참고 변보는 것을 거부해 변비가 생긴 경우에는 장기간에 걸쳐 치료를 해야 하는데, 우선 괴어 있는 변덩어리를 제거하기 위해 2일에 걸쳐 관장을 세 번 정도 반복 실시한다.

그후에는 대변이 고지 않도록 미네랄유를 오후, 그리고 잠자기 전, 하루에 두 번씩 투여한다.

또 매일 아침, 저녁 식사 후 5~10분 정도 화장실에 앉혀 배변하는 습관을 들이도록 한다. 대변이 매일 뭉개 배출되고 배에서 대변이 만저지지 않으면 경과가 좋은 것이므로 4~6개월간에 걸쳐 천천히 미네랄유의 양을 줄인다.

한 번에 먹이는 미네랄유의 양은 1세 이하는 10cc, 1~3세는 15cc, 4~7세는 30cc, 7세 이상은 45~75cc를 하루에 두 번 먹인다. **㉞**

(자료 : 연합통신)

